

Kursplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 Uhr Y O G A	9.15 Uhr Active Zirkel	9.15 Uhr Rückenfitness	9.15 Uhr Power Dumbell	9.15 Uhr IndoorCycling Ausdauer
10.00 Uhr Rückenfitness	10.20 Uhr ½ Std. Cardio Party gezieltes HK Train.	9.45 Uhr Zirkeltraining Wie fit ... ¾ Std	10.00 Uhr Dr. Wolff # Rückenschule	10.15 Uhr Zirkeltraining Wie fit ... ¾ Std
10.00 Uhr Raum2 Functional Tr. mit S T E P		15.45 Uhr Teenie ZUMBA		12.00 – 16.00 Uhr Freie Nutzung der Indoor Cycle Bikes zum Training 
10.45 Uhr Waschbrett Bauch ½ Std	17.00 Uhr Einsteiger Gymnastik	17.00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik		
17.00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik	18.00 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik	18.00 Uhr Bauch-Beine- Po	18.00 Uhr Power Dumbell	17.00 Uhr Y O G A
18.00 Uhr Power Dumbell	18.15 Uhr Zirkeltraining Ausdauer ¾ Std	19.00 Uhr IndoorCycling Racing	18.00Uhr Raum2 STEP & STYLE	18.00 Uhr IndoorCycling Racing
19.00 Uhr ZUMBA	18.00 Uhr Raum2 Functional Training 40 min.	19.00 Uhr Raum2 Functional Tr. Tabata-Intensiv 40min.	19.00 Uhr Raum2 Waschbrett Bauch ½ Std	19.00 Uhr STRONG by Zumba
19.00 Uhr Raum2 Functional Training 40 min	18.45 Uhr Raum2 BLACKROLL Faszientr. 15 min.	20.00 Uhr ½ Std Functional Power Workout	19.00 Uhr S T E P	20.00 Uhr ZUMBA
20.00 Uhr IndoorCycling Ausdauer 40 min.	19.00 Uhr IndoorCycling Ausdauer	20.00 Uhr Dr. Wolff # Rückenschule	20.00 Uhr Rückenfitness	

Samstag	Sonntag/Events
5.+19. Januar Functional Cardio Training	5. Jan. (Samstag) Functional Cardio Training
13.15 Uhr Functional Training 40 min.	6. Januar Y O G A
14.15 Uhr Wirbelsäulen- gymnastik	7. Jan. (Montag) ZUMBA <i>spezial</i>
16.00 – 17.00 Uhr Freie Nutzung der Indoor Cycle Bikes zum Training 	13. Januar ZUMBA <i>Einsteiger</i>
	19. Jan. (Samstag) Functional Cardio Training
	20. Januar Y O G A
	21. Jan. (Montag) ZUMBA <i>spezial</i>
	27. Januar Indoor Cycling 

1 Kursstunde = 45 min.
Anmeldekurs
(Präventive
Gesundheitskurse mit
Bezuschussung der
Krankenkassen)

**FIT
FÜRS
LEBEN**



Besuch uns

auf

www.facebook.com/atlassportshadamar

facebook

ATLAS
SPORTS